

# 台南市立白河國民中學 105 學年度力不良學生改善計畫

一、依據**依據台南**市政府 105 學年度辦理學校健康促進實施計畫辦理。

## 二、前言

資訊媒體發達(四電：電腦、電視、電動、電話-手機)使得學生過度長時間近距離用眼，再加上學生放學後到課後安親班，持續進行 室內紙筆活動，且學生多從事電腦、電視、電動作為主要休閒活動，加上現今 智慧型手機、平板電腦流行，導致本校學生視力不良比率偏高。除了視力保健，

由於學生視力不良率偏高，本校將繼續加強推動視力保健並規劃 減少學生使用眼睛之戶外活動及塑造學生護眼行為；另提升視力不良就醫率， 將持續追蹤學生視力不良狀況，喚起家長及學生對護眼觀念的重視。

## 三、目的

- (一) 了解與協助高關懷學校擬定改進措施。
- (二) 落實本校健康教育正常化教學。
- (三) 透過教學活動提升本校教師健康教育之教學效能與學生學習成效，達到降低視力不良的比率。

四、實施對象：全校教職員生。

五、主辦單位：學務處。

六、協辦單位：教務處、家長會

## 七、視力保健推行小組之工作職掌

職 別	職務	姓名	職 責	備註
召集人	校長	于淑英	督導視力保健小組切實執行各項工作。	
執行祕書	學務主任	王斯民	承召集人之命，策訂視力保健執行計畫，並推動實施之。	
教育委員	教務主任	蕭博仁	將視力保健及良好生活作 習養成教育透過課程教學或觀 摩活動，強化學生認知；落實按 課表作習。	
行政委員	體衛組長	康凱富	負責擬定計畫、辦理研習、協助 工作推動、成果呈報及辦理績優 獎勵或觀摩。	
總務委員	總務主任	吳雪華	正確使用新式課桌椅；推動校園 美化綠化、教室採光及環境之改 善。	
午餐委員	幹事	劉錦真	提供適當之飲食，協調家長配合 養成學生良好之飲食習慣。	
健教委員	級任 老師	所有任 課 教師	一、隨時注意學生用眼習慣及輔 導矯正。 二、落實望遠凝視。 三、協助護理師追蹤視力不良學生接受矯 正。 四、視力保健配合教學。	
保健組	護理師	劉錦真	提供諮詢、視力篩檢、資料彙整、追蹤矯 治、保健指導、統計分析，呈會主管。	

## 八、改善策略與方法

### （一）學校衛生政策：

1. 訂定符合學校特色、內容完整且具體有效及可行的視力保健政策。
2. 寒暑假期間辦理視力保健相關增能研習：

◎改善學校物理環境：針對總務人員辦理教室採光檢測、檢修。

◎視力保健增能研習：校園視力保健增能研習，提昇教師健康知能，並鼓勵老師將視力保健相關技能落實於班級經營與常規，從生活落實個人技能。

### （二）學校物理環境：

1. 定期調整學生課桌椅以符合學生身高，及定時變換學生座位。
2. 每學年兩次教室照度檢測，充實教室照明以汰換老舊燈具。
3. 制定電子白板使用規範，符合使用 20 分鐘、休息 20 分鐘為原則。

### （三）社區關係：

對於未複檢或矯治的學生，學校了解未就診原因並提供諮詢，並擬訂積極且具體策略，加強親師溝通管道，以提高近視學生複檢率及矯治率。

### （四）個人健康技能：

1. 保持正確閱讀姿勢，眼睛與書面距離達 35 公分以上；規範學童近距離用眼時間要符合 3010 原則。
2. 營養師或責任區營養師務必至校進行均衡飲食等營養教育相關宣導。

### （五）健康服務：

1. 開學前 3 週進行視力篩檢，一個月內追繳矯治追蹤單，轉介視力不良學生至眼科專科醫師門診檢查，並持續追蹤視力不良學生之矯治情形。
2. 隨時掌握學生視力狀況，依據檢測數據製作統計分析表，定期回報視力狀況供各班導師或家長參考。

(六) 健康教學與活動：

1. 增加學生從事戶外運動的時間，規劃多樣化的課間活動及設立各項活動專區，增進學童戶外活動的意願，以達每日戶外活動 120 分鐘。
2. 將視力保健議題融入各領域課程的教學活動。
3. 落實教學正常化，規劃多元動態、接近大自然的教學活動。
4. 減少紙筆作業，獎勵方式改以戶外活動替代，每天定時進行遠眺休息，並指導學生安排放學在家及寒暑假期間的時間規劃。
5. 鼓勵規劃戶外班際或校際體育競賽活動，以增進學生身心健康。

十、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

## 臺南市105學年度白河國民中學視力不良 宣導以及實作活動成果表

活動名稱	視力不良學生宣導以及實作
簡述活動內容	藉由午休時間抽未完成視力復檢的學生進行視力保健的宣導以及實作
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：視力保健相關知識宣導	說明：按摩眼睛
	